

**VALIDASI MODUL *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* (TERAPI  
MENULIS EKSPRESIF) UNTUK WARGA BINAAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh :

**DITHA WAHYU NINGTIYAS**

**F 100 160 237**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2020**

**VALIDASI MODUL *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* (TERAPI  
MENULIS EKSPRESIF) UNTUK WARGA BINAAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh

Gelar Sarjana (S-1) Psikologi

Oleh :

**DITHA WAHYU NINGTIYAS**

**F 100 160 237**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### VALIDASI MODUL *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* (TERAPI MENULIS EKSPRESIF) UNTUK WARGA BINAAN

Diajukan oleh :

**DITHA WAHYU NINGTIYAS**

**F 100 160 237**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama



**Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog**

**NIK/NIDK. 838/0624067301**

Surakarta, 4 Juni 2020

HALAMAN PENGESAHAN

VALIDASI MODUL *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* (TERAPI  
MENULIS EKSPRESIF) UNTUK WARGA BINAAN

Diajukan Oleh:

**DITHA WAHYU NINGTIYAS**

**F 100 160 237**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 4 Juni 2020

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

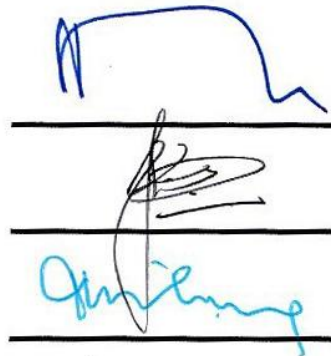
**Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog**

Penguji Pendamping I

**Dr. Eny Purwandari, M.Si**

Penguji Pendamping II

**Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi., M.Psi, Psikolog**



Surakarta, 4 Juni 2020

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



**Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psikolog**

**NIK/NIDN.838/0624067301**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ditha Wahyu Ningtiyas

NIM : F100160237

Fakultas/ Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Validasi Modul *Expressive Writing Therapy* (Terapi Menulis Ekspresif) Untuk Warga Binaan**” adalah hasil karya saya pribadi, bukan merupakan hasil plagiat ataupun meminta jasa dari jasa pembuat skripsi. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumber tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan telah dicantumkan pada daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya apabila kemudian hari ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Surakarta, 16 Mei 2020

Yang Menyatakan



Ditha Wahyu Ningtiyas

F 100 160 237

## **MOTTO**

“Allah Maha Pengasih lagi Maha Penyayang” – **Q.S Al Fatihah**

“Balas denam terbaik adalah dengan memperbaiki dirimu” – **Ali Bin Abi Thalib**

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” – **Q.S Al-Insyirah(5)**

“Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat” – **Q.S Al Baqarah (214)**

“Dan aku serahkan urusanku kepada Allah” – **Q.S Ghafir (44)**

“Bertaqwalah kepada Allah, maka Dia akan membimbingmu. Sesungguhnya Allah mengetahui segala sesuatu” – **Q.S Al Baqarah (282)**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT,  
karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Bapak Wadi dan Ibu Sunarmi yang tercinta,  
yang tidak pernah lelah memberikan doa,  
dukungan, perhatian, serta nasehat kepada  
penulis.
2. Adik penulis yang selalu memberikan  
semangat dan dukungan sehingga penulis  
mampu menyelesaikan skripsi ini
3. Almamater. Fakultas Psikologi Universitas  
Muhammadiyah Surakarta

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segenap rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan bukan hanya atas usaha dan do'a dari pihak penulis saja, namun bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu dengan segala kerendahan hati dan dan tulus ikhlas, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku pembimbing yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan, kepada penulis dalam penyusunan skripsi tanpa memandang ruang dan waktu.
2. Bapak dan Ibu dosen serta staff administrasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang membantu proses penyelesaian skripsi.
3. Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Sragen yang memberikan ruang dan waktu untuk magang mata kuliah aplikasi psikologi. Sehingga menjadi produk utama dalam pembuatan skripsi.
4. Bapak Wadi dan Ibu Sunarmi yang selalu memberikan doa dan semangat kepada penulis hingga penulis dapat sampai pada titik ini. Semoga Allah senantiasa memberikan perlindungan dan melancarkan usaha mereka.
5. Dek Ahmad Irvansyah, adik kandung penulis yang selalu memberikan dorongan untuk penulis dalam mengerjakan skripsi.
6. Arshad Jauhar Fiansyah, yang selalu sabar menemani penulis dikala susah dan senang, bersedia mendengarkan keluhan kesah penulis, memberikan semangat dan motivasi saat penulis berada di titik terbawah dan selalu siap ketika penulis membutuhkan bantuan. Semoga niat baiknya dilancarkan dan dipermudah oleh Allah SWT.
7. Sahabat penulis Ervina Panca Prasasti, Munirul Ichwan, Ayu Ningtyas Puspita Sari, Almira Rachmawati, Alfaris Julirianto yang selalu mau penulis



repotkan, sabar menemani, mengajarkan, dan membantu dalam penyelesaian skripsi.

8. Teman-teman Kos Ringin Kembar yang sudah menjadi keluarga, Marisa Andriana & Endang Kartika Sari yang telah menemani penulis di perjalanan menyelesaikan skripsi.
9. Indah Cahya Pamungkas dan Alfiany Jillanhawwafa yang selalu memberikan pelajaran, motivasi, tempat bertukar pendapat dan selalu menghibur ketika bertemu.
10. Andrian, Anizar, Ayu, Bagus, sebagai teman-teman yang selalu menjadi tempat bertukar informasi baik seputar kuliah atau bahasan diluar kuliah.
11. Rekan-rekan asisten psikologi eksperimen tahun 2019
12. Teman-teman psikologi angkatan 2016
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SW membalas segala kebaikan Bapak, Ibu, saudara dan sahabat semua selama proses penyusunan skripsi ini. *Amin Ya Rabbal 'Alamin.*

Wassalamualaikum Wr.Wb

Surakarta, 16 Mei 2020

Ditha Wahyu Ningtiyas

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
ABSTRAKSI .....	xii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	5
C. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. <i>Expressive Writing Therapy</i> (Terapi Menulis Ekspresif).....	7
1 Pengertian <i>Expressive writing therapy</i> (terapi menulis ekspresif)	7
2. Prosedur Dalam <i>Expressive Writing Therapy</i> (Terapi Menulis Ekspresif).....	10
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Expressive Writing Therapy</i> (Terapi Menulis Ekspresif).....	12
4. Manfaat <i>Expressive Writing Therapy</i> (Terapi Menulis Ekspresif)	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Metode Penelitian .....	16
B. Prosedur Pengembangan.....	16
C. Prosedur pelaksanaan.....	18
D. Subjek penelitian .....	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	20
A. Persiapan Penelitian.....	20

B. Penyusunan Modul Pelatihan .....	21
C. Analisis Validitas Modul .....	21
D. Pembahasan .....	24
E. Kelebihan Dan Kekurangan Penyusunan Modul .....	27
BAB V PENUTUP.....	28
A. Kesimpulan.....	28
B. Saran .....	28
DAFTAR PUSTAKA .....	29
LAMPIRAN.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Hasil <i>Expertjudgement</i> .....	34
LAMPIRAN 2. Modul <i>Expressive Writing Therapy</i> .....	43

## ABSTRAKSI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat modul intervensi mengenai kecemasan warga binaan di lapas. Faktor *expressive writing therapy* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Metode penelitian modul yaitu menggunakan studi pustaka dan literatur review. Analisis validitas modul menggunakan *expert judgement*. *Expressive writing therapy* ini terdiri dari 4 tahapan, tahapan-tahapan tersebut adalah *Recognition / initial writing*, *Examination / writing exercise*, *Juxtaposition / Feedback*, dan *Application to the self*. setiap tahap berlangsung kurang lebih 20 menit dan aplikasinya menggunakan waktu 5 sampai 7 hari. Berdasarkan hasil analisis validitas modul *expresive writing therapy*, Modul yang sudah direvisi oleh peneliti ini bisa digunakan untuk penelitian selanjutnya.

**Kata Kunci:** modul intervensi, *expressive writing therapy*, warga binaan, psikoanalisis, Freud, *expert judgement*

## ABSTRACT

The purpose of this research is to create intervention modules regarding the anxiety of target residents in prison. Factors expressive writing therapy that is internal factors and external factors. The method of module is using library studies and review literature. Module validity analysis using expert judgement. Expressive writing therapy consists of 4 stages, the steps are recognition / initial writing, Examination / writing exercise, Juxtaposition / Feedback, and Application to the self. Every stage lasts approximately 20 minutes and the application takes 5 to 7 days. Based on the results of the validity analysis of the module of expressive writing therapy, the module that has been revised by this researcher can be used for subsequent research.

**Keywords:** *intervention module, expressive writing therapy, assisted citizen, psychoanalysis, Freud, expert judgement*